



OFFICE OF PUBLIC HEALTH ADMINISTRATION
351 North Mountain View Avenue, Third Floor ♦ San Bernardino, CA 92415-0010
(909) 387-9146 ♦ Fax (909) 387-6228

TRUDY RAYMUNDO
Public Health Director

MAXWELL OHIKHUARE, M.D.
Health Officer

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

6 de Septiembre de 2013
NR # 13-38



CONTACTO: Leticia S. Allen
Educadora de Salud
(909) 388-5660

¡Animando a familias de California a romper el ciclo!

La Red para una California Saludable ayuda a los padres a combatir la obesidad Compartiendo ideas para platillos tradicionales con un toque saludable

La Red para una California Saludable (*Red*) con la colaboración de San Bernardino Striders Wellness Program, Healthy San Bernardino y el Latino Health Collaborative festejan el Mes de la Salud Latina cada Septiembre y motivan a que las familias latinas vivan vidas más activas y saludables.

“Estamos animando a las familias a que tomen una posición contra la obesidad rompiendo con el ciclo de la mala alimentación”, dijo Leticia Salazar Allen, gerente de la *Red*.

En la última década obesidad se ha duplicado entre los niños latinos y ahora casi la mitad de los niños latinos de 9 a 11 años de edad tienen sobrepeso o son obesos. Los niños de padres que tienen sobrepeso o son obesos corren mayor riesgo de padecer obesidad. De hecho, cuatro de cada cinco adolescentes obesos con un padre obeso se convertirán en adultos obesos. Los estudios demuestran que tener un peso normal reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en casi un 70 por ciento.

Durante el Mes de la Salud Latina, la *Red* ofrece oportunidades para que las comunidades puedan reunirse y aprendan a romper el ciclo de la mala alimentación, descubriendo platillos tradicionales con opciones saludables, compartiendo consejos y recursos y uniéndose al movimiento para un cambio saludable.

Durante el Mes de la Salud Latina, los latinos en todo California participarán en una variedad de actividades divertidas y eventos educativos para ayudarlos a adoptar hábitos saludables por vida. Los padres se pueden comprometer a hacer que la salud de su familia sea una prioridad y comenzar a hacer cambios. Hasta los pequeños cambios saludables pueden convertir en grandes mejoras en su salud.

“Romper el ciclo de la mala alimentación no quiere decir que no se pueda disfrutar de los platillos tradicionales que tanto nos gustan”, dijo Leticia Salazar Allen, gerente de la *Red*, “Al hacer cambios sencillos, como agregar más frutas y verduras a platillos tradicionales, los padres pueden empezar a cambiar el curso de la obesidad en la comunidad”.

Para más información, consejos y recursos gratuitos para recetas latinas saludables, visiten www.AMisHijosNo.net o búsqúenos en [Facebook.com/NetworkForAHealthyCalifornia](https://www.facebook.com/NetworkForAHealthyCalifornia).

###

GREGORY C. DEVEREAUX
Chief Executive Officer

Board of Supervisors

ROBERT A. LOVINGOOD,First District
JANICE RUTHERFORD.....Second District

JAMES RAMOS.....Third District
GARY C. OVITT.....Fourth

District

JOSIE GONZALES,Fifth District